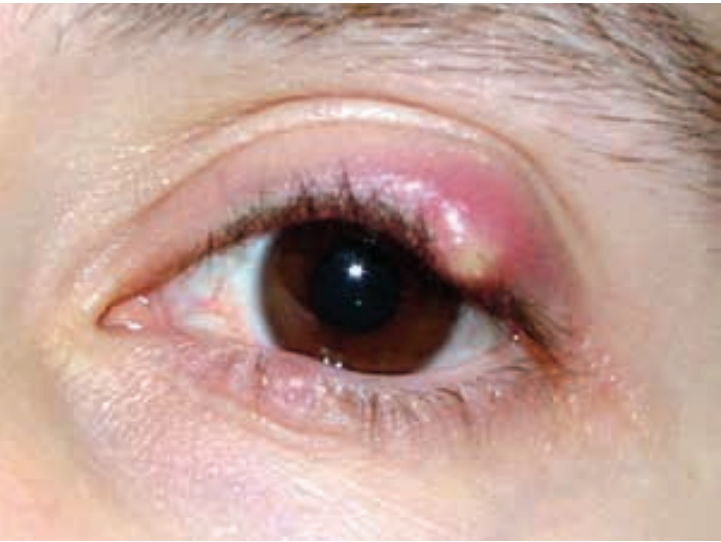


از دیدگاه طب سنتی کودکان و نوجوانانی که مزاج گرم و تر دارند، باید از خوردن مواد غذایی خشک کننده پرهیز کنند چرا که آنها در سن رشد و نمو قرار دارند و وجود حرارت و رطوبت برای این امر ضروری است. به گزارش پویا، دکتر غلامرضا کرد افشاری متخصص طب سنتی گفت: مواد غذایی مانند غذاهای تند، شور، مواد غذایی فرآوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و دیگر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، آمیوه‌های صنعتی و... این حرارت و رطوبت را از بین می‌برد و مانع از رشد صحیح می‌شود.

وقتی پلک‌هایتان گل می‌دهد

گل مژه بیماری شایعی است که می‌تواند افراد را در سنین مختلف گرفتار کند. گل مژه به صورت یک توده متورم، حساس و دردناک و قرمز رنگ در نزدیکی لبه پلک ظاهر می‌کند. این توده در حقیقت آپسه کوچکی است که در اثر عفونت یا التهاب ریشه مژه‌ها یا غدد



کم کالری ترین میوه ها

تغذیه

کسانی که رژیم می گیرند همیشه نگران این هستند که کالری اضافه

ای از میوه ها دریافت کنند. در این مطلب به کم کالری ترین میوه ها اشاره می کنیم.

ریواس؛ ریواس خوراکی بی نظیر بهاری است که هر ۱۰۰ گرم آن فقط ۱۴ کیلو کالری دارد.

مقدار بالای فیبر های آن برای حفظ تعادل چربی های خون و عملکرد روده ها عالی است.

توت فرنگی؛ توت فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C است و می تواند در پیشگیری از بیماری های حتی

سرطان مفید باشد. به طور متوسط هر ۱۰۰ گرم آن ۳۰ کیلو کالری دارد و شکر و لهه را با آن باعث افزایش کالری هنگام مصرف می شود.

هندوانه؛ با داشتن ۹۰ درصد آب، جای تعجب ندارد که هندوانه بسیار کم کالری باشد. البته این تنها مزیت هندوانه نیست زیرا آنتی اکسیدان های بالایی دارد که از بدن در برابر

استرس آکسایشی محافظت می کند. هیچ چیز بهتر از این میوه خوشمزه نمی تواند به تامین آب بدن کمک کند.

لیمو؛ لیمو به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و تصفیه کنندگی بدن شهرت دارد. البته کالری چندانی ندارد؛ ۳۵ کیلو کالری

در هر ۱۰۰ گرم.

گریپ فروت؛ خواص گریپ فروت برای دستگاه گوارش و مقابله با عفونت ها به عنوان ضد عفونی کننده طبیعی بدن، کاملاً ثابت شده است. در کنار کالری پایین، سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که به پیشگیری از بیماری های کبدی و التهابات کمک می کند.

تمشک؛ تمشک منبع غنی پتاسیم و منیزیم است و با نارسایی عروقی مقابله می کند. کم کالری است و هر ۱۰۰ گرم آن

بیش از ۴۰ کیلو کالری ندارد. تمشک در کنار ماست یا پنیر می تواند یک صبحانه سالم باشد.

*در صورت بروز گل مژه های مکرر، حتما به چشم پزشک مراجعه کنید.

گاهی اوقات بیماری های چشمی دیگر مثل بلفاریت (التهاب لبه پلک) یا مشکلات غدد ترشح کننده چربی باعث بروز گل مژه مکرر می شود که تشخیص و درمان این بیماری ها توسط چشم پزشک، باعث جلوگیری از عود گل مژه می شود، به علاوه گاهی اوقات بعضی از بیماری های جدی پلک ها (مثلا تومورها) ممکن است به صورت گل مژه های مکرر ظاهر کند که در این موارد معاینه توسط چشم پزشک راهگشاست.

*هرگز سعی نکنید گل مژه را بترکانید یا به زور تخلیه کنید، این کار می تواند باعث گسترش عفونت به بافت های مجاور یا حتی ورود عفونت به مغز شود.

*اگر پس از چند روز گل مژه بهبود پیدا نکرد حتما به چشم پزشک مراجعه کنید. چشم پزشک می تواند در صورت لزوم با یک جراحی کوچک گل مژه را تخلیه کند. تخلیه گل مژه با بی حسی موضعی با استفاده از قطره بی حس کننده انجام و گل مژه از سمت پشت پلک تخلیه می شود.

به گزارش جام جم آنلاین در گل مژه های معمولی، استفاده از قطره های آنتی بیوتیک یا آنتی بیوتیک خوراکی فایده ای ندارد، اما در پشه های کوچک یا افرادی که گل مژه های شدید و ملتهب دارند ممکن است لازم باشد با نظر چشم پزشک آنتی بیوتیک خوراکی برای جلوگیری از گسترش عفونت به بقیه پلک و قسمت های مجاور استفاده شود.

علامه و نشانه ها

احساس سنگینی و درد پلک ایجاد یک توده بر جسته قرمز رنگ دردناک در لبه پلک

سوزش، خارش و اشک ریزش خروج ترشحات چرکی از گل مژه تاری دید از عوامل معمول گل مژه نیست، اما اگر گل مژه نسبتاً بزرگ باشد با فشار روی قرنیه باعث ایجاد آستیگماتیسم و تاری دید می شود.

روش های درمان خانگی گل مژه

درمان های خانگی دیگری برای رفع بیماری گل مژه وجود دارد که بسیار ساده و در دسترس است. جای کیسه ای در درمان گل مژه بسیار موثر است، به این طریق که چای کیسه ای گرم را در محل گل مژه قرار دهید تا زمانی که چای کیسه ای خنک شود. این کار هم در درازا کاهش می دهد و هم تورم را. تخم گشنیز در درمان گل مژه بسیار موثر است. مقداری تخم گشنیز در آب جوش بریزید، سپس از آب آن برای شست و شوی چشم استفاده کنید. چند بار در روز این کار را انجام دهید. روغن کرچک به درمان گل مژه بسیار کمک می کند. چند قطره از روغن کرچک روی منطقه آسیب دیده بزنید و به آرامی مالش دهید. چند دقیقه بعد با آب ولرم بشویید. این کار را چند بار در روز تکرار کنید. آب سیر دارای خواص ضدباکتری است که به درمان گل مژه کمک می کند، ولی مراقب باشید که به چشم وارد نشود و پس از استفاده چشم را با آب ولرم بشویید. این کار هم در دو هم تورم را کاهش می دهد.

پرتقال؛ پرتقال به دلیل مقدار بالای ویتامین C شهرت دارد

اما باید دانست این میوه سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی است که در پیشگیری از بسیاری از بیماری ها نقش مهمی دارد. همچنین مانند دیگر مرکبات کالری کمی دارد؛ ۴۰ کیلو کالری در هر ۱۰۰ گرم.

سیب؛ سیب برای تنظیم عملکرد روده ها و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی مفید است. همچنین سرشار از ویتامین C، و منگنز است که به دلیل کالری پایین می توان با خیال راحت آن را در برنامه غذایی جای داد.

مترجم: مریم سادات کاظمی/ منبع: www.PasportSanté.fr

حلوای نار گیل

اشپزی من

مواد لازم

پودر نارگیل - ۱۵۰ گرم
پودر هل - یک قاشق چای خوری
کاکائو - در صورت تمایل دو قاشق مربا خوری

طرز تهیه

آرد را تا حدی که تغییر رنگ ندهد، تفت دهید و الک کنید. روغن را روی حرارت ذوب و آرد را به آن اضافه کنید و هم بزئید تا روغن جذب آرد شود و عطر آن مشخص شود. مخلوط را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا کمی خنک شود. پس از آن پودر قند و هل و نارگیل را اضافه کنید و خوب هم بزئید تا مواد با هم مخلوط شود.

روی آن پودر قند یا پودر پسته بریزید و بعد از یک ساعت آن را برش دهید. در صورت تمایل می توانید به نیچی از مواد کاکائو اضافه و حلوای دورنگ درست کنید.



پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

مردی ۳۲ ساله کم حدود یک سال است به ام اس مبتلا شده ام و آمپول سینبار کس تزریق می کنم. می خواستم بدانم در طب سنتی درمانی برای من وجود دارد؟ از بعضی همکاران شما که سوال کردم، داروهای تجویز شده همه گرم است آیا برای کبد من مشکلی ایجاد نمی کند؟

در بیماری ام اس اختلال حرکت در دست و پا ایجاد می شود و این مشکل ناشی از افزایش سردی در مغز است. برای حفظ سلامت سایر اعضای بدن بهتر است از گرمی هایی استفاده شود که مناسب تر است؛ زیرا گرمی ها از درجه ۴ تا ۱۰ تقسیم بندی می شود به عنوان مثال قفل از داروهای گرم تر است و عسل از درجه گرمی کمتری برخوردار است همچنین مویز، بادام و.... در ضمن رعایت رژیم غذایی و پرهیز از سردی ها هم رکن درمان شماست.

خانمی ۴۵ ساله کم مدتی است روی بازوها و کتفم لکه های تیره دیده می شود. از کرم های لکه بر قوی استفاده کرده ام اما تغییری نکرده است.

لکه های پوستی تیره در نقاط مختلف بدن معمولاً ناشی از افزایش پوداست و درمان موضعی برای آن اثر موقت دارد و درمان ناقص است و به احتمال زیاد بر می گردد. شما باید از مصرف غذاهای سودا زایر هیزید نوشابه، فست قود، عدس، بادمجان و.... از نوشیدنی های مناسب که به دفع سودا کمک می کند مانند خاکشیر استفاده کنید. شما نباید بیوست داشته باشید؛ از دمنوش گل گاوزبان و استوقودوس استفاده کنید و از جمله خوراکی بسیار مفید استفاده از آب پنیر طبی است (روزی یک تا دو بار) تا به تدریج لکه ها بر طرف شود.

آیا سنبل الطیب، گل گاوزبان و بابونه را می توان با هم مصرف کرد؟

بله مشکلی ایجاد نمی کند.

برای درمان تپش قلب از چه گیاهی می توان استفاده کرد؟

معمولاً تپش قلب ناشی از افزایش حرارت است. بنابراین از مصرف خوراکی هایی که حرارت بدن را افزایش می دهد، پرهیز کنید. این خوراکی ها شامل چای پر رنگ، قهوه، کاکائو، سیر، گردو و خرما به تناسب میزان مصرف می تواند تپش قلب را افزایش دهد. از جمله راهکارهای کاهش تپش قلب استفاده از گلاب و عرق بیدمشک است و خوراکی هایی که طبیعت خنک دارد مانند کاهو، خیار، کدو و ماهی، با کاهش صفرای بدن تپش قلب هم کاهش پیدا می کند.



راهنمایی خرید کفش و جوراب مناسب برای دیابتی ها

سلامت

توجه به انتخاب و استفاده از لوازم شخصی مناسب برای همه ضروری است اما برای بعضی از افراد از اهمیت بیشتری برخوردار است. افراد مبتلا به دیابت باید مراقب باشند تا پایشان دچار عفونت نشود و در همین زمینه انجمن دیابت مفتاح به این گروه از افراد توصیه هایی درباره انتخاب جوراب و کفش مناسب دارد که در ادامه می آید:

*جوراب نخی یا کتانی با کتش مناسب و رنگ سفید یا روشن، از مهم ترین ویژگی های جوراب بیمارارن دیابتی است.

*جوراب هایی که یک سانتی متر بلندتر از بزرگ ترین انگشت پا باشد، مناسب است. جوراب های کشی، نایلونی و جوراب هایی که دارای لبه های کشی و سفست است، نامناسب است. جوراب هایی که داخل آن درز دارد، مناسب نیست.

*جوراب های مناسب افراد دیابتی معمولاً یک ناحیه کشی "بلندتر از جوراب های معمولی دارد. جوراب های واریس به جز در موارد خاص آن هم با نظر پزشک معالج بعد از رد خطر احتمال وجود اختلالات عروقی (شریانی) پاها، توصیه نمی شود.



دندان مصنوعی را هنگام خواب بیرون بیاورید

سالمند

پژوهشگران در یک مطالعه تازه نشان داده اند افرادی که دندان مصنوعی شان را در حین خواب در دهان باقی می گذارند، در مقایسه با افرادی که قبل از خواب آن را خارج می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به ذات الریه قرار دارند. بی توجهی به سلامت بهداشت دهان و دندان از عوامل اصلی خطر ساز برای ابتلا به ذات الریه در میان سالمندان است. از آنجا که استفاده از پروتز در طول خواب احتمال بروز پلاک زبان و پروتز، التهاب لثه و ابتلا به بیماری های قارچی را افزایش می دهد، این افراد بیشتر مستعد ابتلا به بیماری های عفونی تنفسی، نظیر ذات الریه هستند. خارج کردن دندان پروتزی از دهان در زمان خواب به آرواره های فکی استراحت می دهد. به علاوه به علت افزایش بهداشت دهان، خطر ابتلا به بیماری های قارچی را از بین می برد.

به گزارش جام جم آنلاین، افزایش توجه به بهداشت دهان و آگاه کردن افراد سالخورده از اثرات زبان آور خارج نکردن دندان مصنوعی هنگام خواب از جمله ضرورت های حفظ سلامت دهان و دندان و نیز سلامت و بهداشت عمومی سالمندان است.